

Рецепты приготовления

блюд

Оглавление

Введение	1
Глава 1 Инструменты	2
1.1 Мультиварка Redmond RMC-CBD 100S	2
1.2 Контейнер для еды “Прованс” 1 лitr	2
1.3 Морозильная камера Stinol 106q.002	3
1.4 Электронные кухонные весы Unit UBS 2153 Steel.....	4
1.5 Капучинатор Kitfort KT-712 Black.....	5
1.6 Термоокружка, Tewson 1.18 л.....	6
1.7 Блюдо Luminarc Diwali глубокое, 26см.....	7
1.8 Мельница для специй Attribute Spice Steel, 13см	8
1.9 Лопатка для тефлона Флорин Nordic Sh	9
1.10 Микроволновая печь Samsung MG23H3115NW/BW, 800Вт, 23л.....	10
1.11 Крышка для СВЧ Ø270мм	11
1.12 Набор воронок Fackelmann 3шт, 8см, 10см, 12см.....	12
1.13 Контейнер для продуктов «Прованс» (СВЧ) 2,5л.....	13
1.14 Мельница для специй электрическая для перца и соли	14
1.15 Контейнер для продуктов «Прованс» (СВЧ) 1,7л.....	15
Глава 2 Ингредиенты	16
2.1 Геркулес традиционный, 500 грамм.....	16
2.2 Масло крестьянское, тольяттинское, 180 грамм.....	16
2.3 Горох селяночка, 800 грамм	17
2.4 Какао порошок Россия - щедрая душа, 100 грамм	17
2.5 Молоко Parmalat ультрапастеризованное 3,5% 1 лitr	18
2.6 Приправа Kotanyi для рыбы с лимоном, 25г	18
2.7 Минтай Borealis тихоокеанский филе свежемороженый, 750г	19
2.8 Перец Kotanyi черный горошек, 20г	20
2.9 Хлеб Край Каравай Тольяттинский в нарезке, 700г	21
Глава 3 Рецепты.....	22
3.1 Какао напиток на молоке.....	22
3.2 Филе минтая в микроволновке.....	25
3.3 Каша Геркулес на воде в мультиварке.....	28
3.4 Гороховая каша на воде в мультиварке	31

Глава 4 Готовая еда.....	34
4.1 Каша Геркулес с рыбой, курагой, какао напиток и черный хлеб	34
4.2 Гороховая каша с куриными котлетами, курагой, какао напиток и чёрный хлеб.....	35
4.3 Хранение и разогрев еды.....	36
Заключение.....	39
Список используемой литературы	40

Введение

Сборник рецептов приготовления различных блюд составлен на основе личного опыта готовки. Создал этот документ, чтобы самому не забыть, а возможно ещё кому-нибудь пригодится. Постарался максимально подробно описать инструменты, ингредиенты и процесс приготовления блюд.

Чтобы не заниматься каждодневной готовкой, приготовленная еда раскладывается по контейнерам и помещается в морозильную камеру.

Глава 1 Инструменты

1.1 Мультиварка Redmond RMC-CBD 100S

Мультиварка [Redmond RMC-CBD 100S](#) [1] с двумя чашами (рисунок 1), имеет много программ приготовления еды.



Рисунок 1 - Мультиварка Redmond RMC-CBD 100S

1.2 Контейнер для еды “Прованс” 1 литр

В контейнере можно хранить еду в морозильной камере, разогревать в микроволновке. Но следует заметить, если, доставая контейнер из морозилки, Вы его случайно уроните, он может треснуть, по крайней мере с контейнерами большего объёма так и происходит.



Рисунок 2 - Контейнер для еды “Прованс” 1 литр

1.3 Морозильная камера Stinol 106q.002

В своё время эту морозильную камеру купила моя мама, за, что я ей очень благодарен, по сколько сейчас она меня сильно выручает.

В каждом из верхних трёх отделениях, можно разместить 12 [контейнеров](#), объёмом 1 литр. Чтобы максимально использовать объём этих отделений, у задней стенки отделения, можно разместить до трех упаковок [филе минтая](#). В каждом из двух выдвижных ящиков, которые идут ниже, можно разместить 10 [контейнеров](#), объёмом 1 литр. В нижнем выдвижном ящике можно разместить 4 [контейнера](#), объёмом 2,5 литра.



Рисунок 3 - Морозильная камера Stinol 106q.002

1.4 Электронные кухонные весы Unit UBS 2153 Steel



Рисунок 4 - Электронные кухонные весы Unit UBS 2153 Steel

1.5 Капучинатор Kitfort KT-712 Black

Бюджетный капучинатор, купил, чтобы делать какао напиток. Есть три режима работы, подходит для приготовления какао напитка. Съёмный стакан капучинатора удобно мыть, а прозрачное стекло, позволяет контролировать уровень наливаемой жидкости и процесс приготовления напитка.



Рисунок 5 - Капучинатор Kitfort KT-712 Black

1.6 Термокружка, Tewson 1.18 л



Рисунок 6 - Термокружка, Tewson 1.18 л

1.7 Блюдо Luminarc Diwali глубокое, 26см

Хорошее блюдо, глубокое, подходит для готовки в микроволновке.



Рисунок 7 - Блюдо Luminarc Diwali глубокое, 26см

1.8 Мельница для специй Attribute Spice Steel, 13см



Рисунок 8 - Мельница для специй Attribute Spice Steel, 13см

1.9 Лопатка для тефлона Флорин Nordic Sh



Рисунок 9 - Лопатка для тефлона Флорин Nordic Sh

1.10 Микроволновая печь Samsung MG23H3115NW/BW, 800Вт, 23л

Хорошая микроволновая печь [Samsung MG23H3115NW/BW](#) [2], много различных программ по приготовлению и разогреву пищи.



Рисунок 10 - Микроволновая печь Samsung MG23H3115NW/BW, 800Вт, 23л

1.11 Крышка для СВЧ Ø270мм



Рисунок 11 - Крышка для СВЧ Ø270мм

1.12 Набор воронок Fackelmann 3шт, 8см, 10см, 12см



Рисунок 12 - Набор воронок Fackelmann 3шт, 8см, 10см, 12см

1.13 Контейнер для продуктов «Прованс» (СВЧ) 2,5л

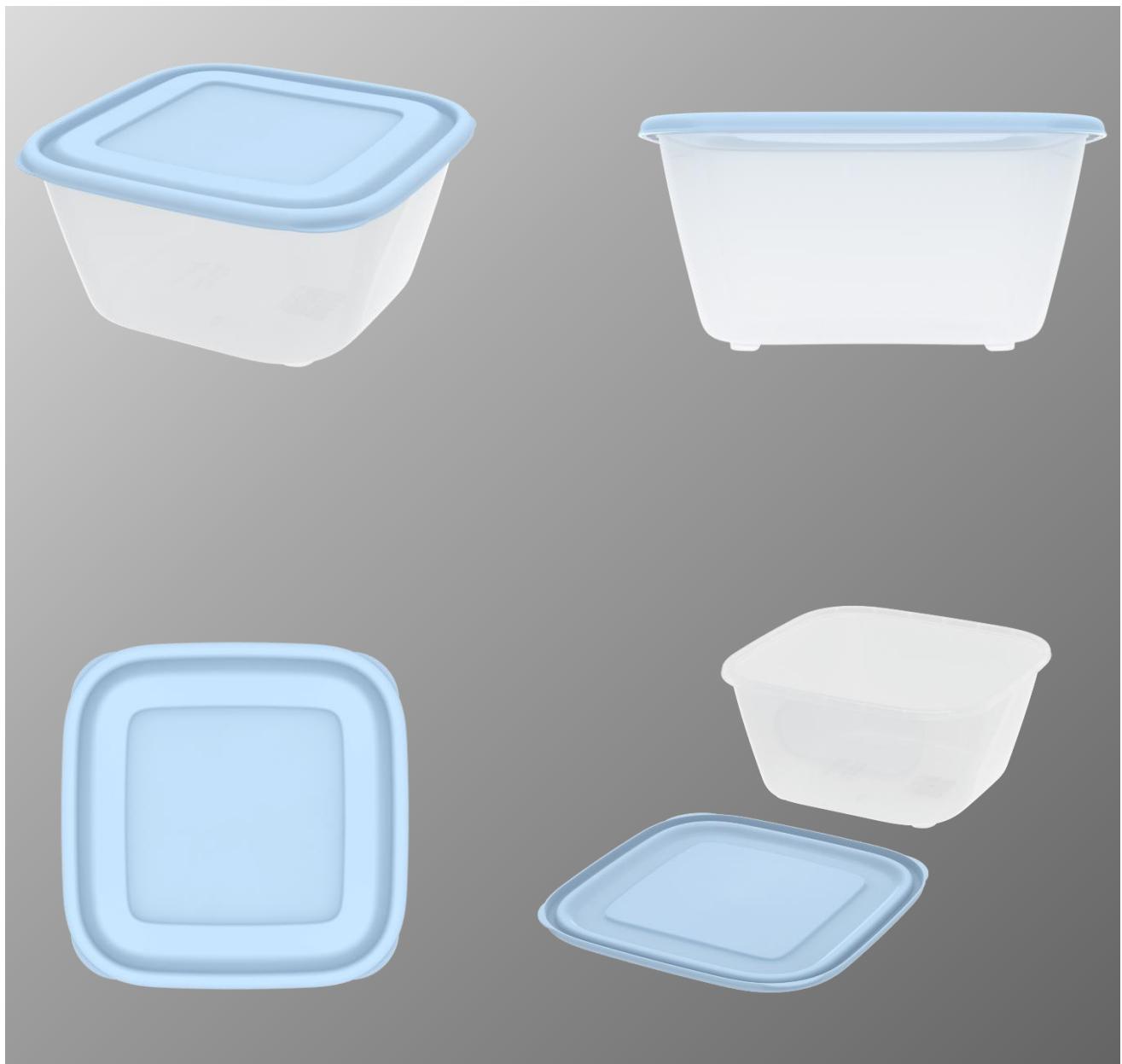


Рисунок 13 - Контейнер для продуктов «Прованс» (СВЧ) 2,5л

1.14 Мельница для специй электрическая для перца и соли



Рисунок 14 - Мельница для специй электрическая для перца и соли

1.15 Контейнер для продуктов «Прованс» (СВЧ) 1,7л



Рисунок 15 - Контейнер для продуктов «Прованс» (СВЧ) 1,7л

Глава 2 Ингредиенты

2.1 Геркулес традиционный, 500 грамм



Рисунок 16 - Каша Геркулес традиционный, 500 грамм

2.2 Масло крестьянское, тольяттинское, 180 грамм



Рисунок 17 - Масло крестьянское, тольяттинское, 180 грамм

2.3 Горох селяночки, 800 грамм



Рисунок 18 - Горох селяночки, 800 грамм

2.4 Какао порошок Россия - щедрая душа, 100 грамм

Из тех, что я пробовал, этот какао порошок мне понравился, больше всего.



Рисунок 19 - Какао порошок Россия - щедрая душа, 100 грамм

2.5 Молоко Parmalat ультрапастеризованное 3,5% 1 литр

Хорошее молоко, вкусное и долго хранится.



Рисунок 20 - Молоко Parmalat ультрапастеризованное 3,5% 1 литр

2.6 Приправа Kotanyi для рыбы с лимоном, 25г

Хорошая приправа для тресковых рыб, как и все приправы Kotanyi.



Рисунок 21 - Приправа Kotanyi для рыбы с лимоном, 25г

2.7 Минтай Borealis тихоокеанский филе свежемороженый, 750г

Вкусная рыба, удобные замороженные порции.

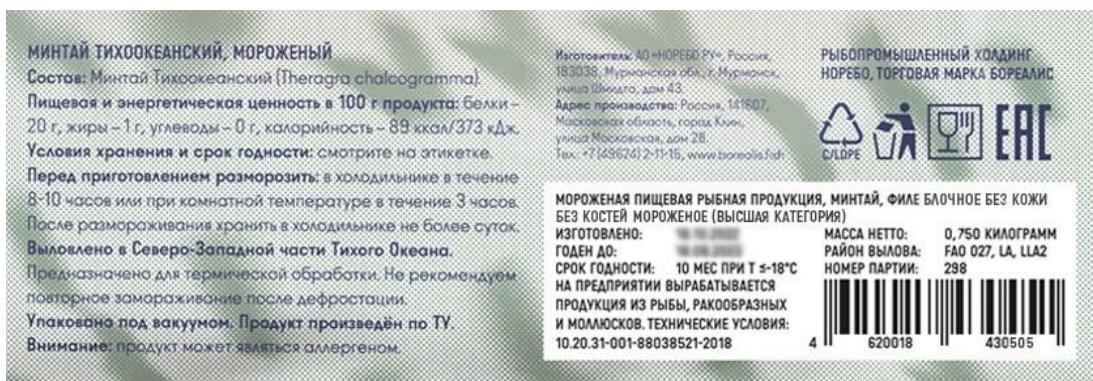


Рисунок 22 - Минтай Borealis тихоокеанский филе свежемороженый, 750г

2.8 Перец Kotanyi черный горошек, 20г

Хороший острый перец.



Рисунок 23 - Перец Kotanyi черный горошек, 20г

2.9 Хлеб Край Каравай Тольяттинский в нарезке, 700г



СРОК ГОДНОСТИ

5
суток

МАССА НЕТТО

0,7
кг

БЕЗ
ГМО

Хлеб ТОЛЬЯТТИНСКИЙ - традиционный ржано-пшеничный хлеб на натуральной ржаной закваске в популярной форме «кирпичик».

Изготовлен без использования улучшителей и консервантов. Без добавления сахара.

Вкус традиционного ржано-пшеничного хлеба с приятной ржаной кислинкой.

Ценителям здоровья на заметку:
Хлеб ТОЛЬЯТТИНСКИЙ - имеет высокое содержание пищевых волокна, является источником белка и полезным дополнением к Вашему рациону ежедневного питания!

С заботой о Вас и ваших близких –
АО «Край Каравай».

ВЫПЕКАЕТСЯ
ПО СТАНДАРТАМ ГОСТ

БЕЗ МАРГАРИНА

БЕЗ УЛУЧШИТЕЛЕЙ
И КОНСЕРВАНТОВ

НА НАТУРАЛЬНОЙ
ЗАКВАСКЕ

ВЫСОКОЕ СОДЕРЖАНИЕ
ПИЩЕВЫХ ВОЛОКОН

ИСТОЧНИК БЕЛКА

БЕЗ ДОБАВЛЕНИЯ
САХАРОВ

УДОБНАЯ НАРЕЗКА

УДОБНАЯ УПАКОВКА

СОСТАВ ПРОДУКТА

-  Мука ржаная хлебопекарная обдирная
-  Мука пшеничная хлебопекарная первого сорта
-  Вода питьевая
-  Соль пищевая
-  Дрожжи хлебопекарные прессованные
-  Солод ржаной сухой неферментированный

Рисунок 23 - Хлеб Край Каравай Тольяттинский в нарезке, 700г

Глава 3 Рецепты

3.1 Какао напиток на молоке

Рецепт приготовления вкусного какао напитка, с приятным шоколадным вкусом.

Инструменты:

- [Кухонные весы](#)
- [Капучинатор](#)
- [Крышка и трубочка от термокружки](#)

Ингредиенты:

- [Какао порошок 25 грамм](#)
- [Молоко 0,5 литра](#)

Рецепт:

- Устанавливаем в стакан капучинатора, насадку для размешивания и наливаем молоко до отметки ‘MAX’ (рисунок 24а);
- Добавляем 25* грамм какао порошка в стакан капучинатора и включаем капучинатор в режиме интенсивного перемешивания и подогрева, кнопка включения горит белым цветом. Ожидаем завершения выполнения выбранной программы (рисунок 24б);
- Доливаем молока до ~0.5 литра и включаем режим перемешивания и подогрева, кнопка включения горит красным цветом**. Ожидаем завершения выполнения выбранной программы (рисунок 24в);
- Можно пить приготовленный напиток прямо из стакана капучинатора не переливая его в кружку. Для этого накроем стакан капучинатора крышкой от термокружки и вставим трубочку (рисунок 24г). Напиток можно повторно подогревать и перемешивать, если он остынет. Также можно включить режим перемешивания без подогрева, кнопка включения горит синим цветом, чтобы осадок какао порошка вновь перемешался с молоком (рисунок 24д).

* При 25 граммах какао порошка, получается приятный шоколадный вкус какао напитка, 100 граммового пакетика хватает на 4 раза, но можно добавлять и другое количество какао порошка, по своему вкусу.

** В этом режиме температура подогрева напитка наиболее комфортная и не будет обжигать рот при питье. Капучинатор, может самопроизвольно снизить интенсивность размешивания, если это критично может сказать на качестве напитка, то может помочь отключение капучинатора на некоторое время и затем снова включение этого режима.



a)



б)

Рисунок 24 – Приготовление какао напитка на молоке: а) устанавливаем в стакан капучинатора, насадку для размешивания и наливаем молоко до отметки ‘MAX’; б) добавляем какао порошок в стакан капучинатора и включаем капучинатор в режиме интенсивного перемешивания и подогрева;



в)



г)



д)

в) доливаем молока до ~0.5 литра и включаем режим перемешивания и подогрева, кнопка включения горит красным цветом; г) стакан капучинатора с крышкой и трубочкой от термокружки; д) режим перемешивания, без подогрева, кнопка включения горит синим цветом

3.2 Филе минтая в микроволновке

Вкус минтая знаком мне с детства, по сколько мама часто готовила эту рыбку. Минтай, это вкусная и полезная рыба. Сразу вспоминается песня Янтарь, рок группы Мумий Тролль, там есть такие слова ‘Тает лёд, уйдет минтай’. Будем готовить филе минтая в микроволновой печи.

Инструменты:

- [Микроволновая печь](#)
- [Блюдо](#)
- [Крышка для блюда](#)

Ингредиенты:

- [Порционное филе минтая](#)
- [Приправа для рыбы](#)

Рецепт:

- Выкладываем на блюдо 3 кусочка замороженного филе минтая и посыпаем их с двух сторон приправой для рыбы (рисунок 25а). Чтобы приправа равномерно распределялась по кусочкам филе, для этих целей можно использовать [мельницу для специй](#). Насыпать приправу в мельницу, удобно с помощью [воронки](#). На 12 кусочков рыбы, можно распределить 3 пакетика приправы.
- Накрываем блюдо крышкой и ставим в микроволновку. Выбираем функцию “Здоровое питание” → ”Филе рыбы” и нажимаем кнопку “СТАРТ”, эту программу нужно будет выполнить два раза подряд. После завершения цикла приготовления, ожидаем ещё 3 минуты и достаём приготовленное блюдо (рисунок 25б).
- С помощью [кухонной лопатки](#) раскладываем кусочки рыбы в контейнеры с заранее приготовленным гарниром и сухофруктами (рисунок 25в) или если приготовленного гарнира нет, можно сделать готовые порции из рыбы и сухофруктов для последующей заморозки. Для этого в контейнер помещаем фасовочный пакетик с сухофруктами и рыбой (рисунок 25г). Вес одного приготовленного кусочка минтая 115–120 грамм, сухофруктов кладём 80–100 грамм.
- После заморозки рыбы, разложенной по фасовочным пакетикам, для экономии места в морозильной камере, можно сложить эту приготовленную продукцию в контейнеры большего размера или пакет. В [контейнер](#) 2,5 литра может поместится до пяти фасовочных пакетиках, с замороженной рыбой и сухофруктами.

- Убираем контейнеры в морозильную камеру, для заморозки и хранения.



a)



б)

Рисунок 25 – Приготовление филе минтая в микроволновке: а) раскладываем кусочки минтая на блюдо и посыпаем специями; б) готовим минтай в микроволновке по выбранной программе;



в)



г)

в) раскладываем минтай в контейнеры с гарниром и сухофруктами; г) раскладываем минтай и сухофрукты в фасовочные пакеты

3.3 Каша Геркулес на воде в мультиварке

Рецепт приготовления 10 порций каши Геркулес и её последующей консервации, для длительного хранения.

Инструменты:

- [Мультиварка](#)
- [Кухонные весы](#)

Ингредиенты:

- [Пачка хлопьев Геркулес 500 грамм](#)
- [Полпачки масла 90 грамм](#)
- Вода 1,5 литра

Рецепт:

- Положим полпачки масла 90 грамм в чашу мультиварки и включим режим подогрева на 25 секунд, чтобы часть масла растаяла и смазало дно чаши мультиварки, так будет легче её мыть (рисунок 26а).
- Добавим в чашу мультиварки 500 грамм хлопьев Геркулес и 1,5 литра воды (рисунок 26б). Готовим на программе “Молочная каша” 25 мин. После завершения цикла готовки оставить на подогреве 5 минут.
- По завершению готовки, перемешаем кашу в чаше мультиварки (рисунок 26в) и разложим по [контейнерам](#) по 200 грамм, должно получиться 10 порций (рисунок 26г). Если есть заранее приготовленная рыба или мясо, то можно их положить в контейнер, туда же можно добавить 80–100 грамм сухофруктов или замороженную овощную смесь, это можно сделать и потом, когда данные ингредиенты будут в наличии.
- После того как каша остынет, уберем [контейнеры](#) в [морозильную камеру](#).



a)



б)

Рисунок 26 – Приготовление каши Геркулес на воде: а) растопим немного масла в чаше мультиварки; б) добавляем хлопья Геркулес и воду;



б)



г)

в) перемешиваем приготовленную кашу; г) раскладываем кашу по контейнерам

3.4 Гороховая каша на воде в мультиварке

Рецепт приготовления 11-ти порций, вкусной гороховой каши на воде.

Инструменты:

- [Мультиварка](#)
- [Кухонные весы](#)

Ингредиенты:

- [Пачка колотого гороха 800 грамм](#)
- [Полпачки масла 90 грамм](#)
- Вода 1,6 литра

Рецепт:

- Положим полпачки масла 90 грамм в чашу мультиварки и включим режим подогрева на 25 секунд, чтобы часть масла растаяла и смазало дно чаши мультиварки, так будет легче её мыть (рисунок 27а).
- Добавим 800 грамм промытого гороха и 1,6 литров воды (рисунок 27б). Готовим на программе “Молочная каша” 2,5 часа, за 15 минут до окончания цикла готовки, открываем крышку мультиварки и перемешиваем (рисунок 27в). После завершения цикла готовки оставить на подогреве 5 минут.
- По завершению готовки, перемешаем кашу в чаше мультиварки и разложим по [контейнерам](#) по 205 грамм, должно получиться 11 порций (рисунок 27г). Если есть заранее приготовленная рыба или мясо, то можно их положить в контейнер, туда же можно добавить 80–100 грамм сухофруктов или замороженную овощную смесь, это можно сделать и потом, когда данные ингредиенты будут в наличии.
- После того как каша остынет, уберем [контейнеры](#) в [морозильную камеру](#).



a)



б)

Рисунок 27 – Приготовление гороховой каши на воде: а) растопим немного масла в чаше мультиварки; б) добавляем горох и воду;



в)



г)

- в) перемешиваем приготовленную кашу за 15 мин., до окончания цикла готовки;
г) раскладываем кашу по контейнерам

Глава 4 Готовая еда

4.1 Каша Геркулес с рыбой, курагой, какао напиток и черный хлеб

Для остроты приправим блюдо чёрным перцем, размолотым его мельницей (рисунок 28а).
Каша Геркулес с курагой и кусочком минтая, приправленный чёрным перцем, два кусочка чёрного хлеба и какао напиток (рисунок 28б).



а)



б)

Рисунок 28 – Каша Геркулес с рыбой, курагой, какао напиток и черный хлеб:
а) приправляем кашу чёрным перцем; б) готовое блюдо, приятного аппетита

4.2 Гороховая каша с куриными котлетами, курагой, какао напиток и чёрный хлеб

Гороховая каша с курагой, две куриные котлеты, приправленные чёрным перцем, два кусочка чёрного хлеба и какао напиток (рисунок 29).



a)



б)

Рисунок 29 – Гороховая каша с куриными котлетами, курагой, какао напиток и чёрный хлеб:
а) приправляем кашу черным перцем; б) готовое блюдо, приятного аппетита

4.3 Хранение и разогрев еды

Хранение:

- Для длительного хранения готовой еды и других продуктов наилучшим образом подходит морозильная камера, я использую модель [Stinol 106q.002](#).
- В каждом из верхних трёх отделениях, можно разместить 12 [контейнеров](#), объёмом 1 литр. Чтобы максимально использовать объём этих отделений, у задней стенки отделения, как пример, можно разместить до трех упаковок [филе минтая](#) (рисунок 30а).
- В каждом из двух выдвижных ящиков, которые идут ниже, можно разместить 10 [контейнеров](#), объёмом 1 литр (рисунок 30б).
- В нижнем выдвижном ящике можно разместить 4 [контейнера](#), объёмом 2,5 литра (рисунок 30в).



Рисунок 30 – Хранение еды в морозильной камере: а) вариант размещения в верхних отделениях;



б)



в)

- б) вариант размещения в средних выдвижных ящиках;
- в) вариант размещения в нижнем выдвижном ящике

Разогрев:

- Перед разогревом еды, контейнер нужно “мягко разморозить”. Для этого переместим контейнер с едой, из морозильной камеры на полку холодильника и на следующий день, можно разогревать эту еду в микроволновке.
- Поместим контейнер с едой в контейнер большего размера, прикроем крышкой и поставим в микроволновку. Выбираем функцию “Замороженные блюда” → “Вегетарианские блюда (охлаждённые)” → выставляем вес 400–450 грамм и нажимаем кнопку “СТАРТ” (рисунок 31а).
- За 1 минуту до окончания программы, открываем дверцу микроволновки и ставим туда тарелку с двумя кусочками хлеба и нажимаем кнопку “СТАРТ” (рисунок 31б). Хлеб, как и готовую еду так же можно хранить в морозильной камере, при этом предварительно перед разогревом, размораживать его не нужно.



а)



б)

Рисунок 31 – Разогрев готовой еды: а) разогрев еды в контейнере; б) разогрев хлеба

Заключение

Вычитал в интернет, что соль и сахар особой пользы в организме не приносят, решил поэкспериментировать и готовить все без добавления соли и сахара, к тому же соль и сахар так или иначе присутствуют в ингредиентах для блюд. Первый день, вкус блюд казался несколько необычным, а в последствии уже привык обходиться без соли и сахара и вкус блюд кажется вполне нормальным.

Планирую периодически обновлять этот документ, по мере приготовления новых блюд.

Список используемой литературы

1. Redmond // Мультиварка Redmond RMC-CBD 100S. Руководство по эксплуатации. – URL: <https://cloud.mail.ru/public/ttmq/m6XGVqiTQ> (дата обращения: 30.06.2025).
2. Samsung // Микроволновая печь Samsung MG23H3115NW/BW. Инструкция пользователя и руководство по приготовлению пищи. – URL: <https://cloud.mail.ru/public/kfUh/jt8Mygppe> (дата обращения: 15.09.2025).